Rok II. Kraków, dnia 1. lipca 1898. **Nr. 7.**

PRZEGLĄD GIMNASTYCZNY

PISMO
POŚWIĘCONE SPRAWOM ĆWICZEŃ FIZYCZNYCH.

Prenumerata w Austryi: Rocznie złr. 1·20, półrocznie 60 cnt. | W Niemczech: Rocznie . . mrk. 2·50 W innych krajach: Rocznie fr. 4·—
Numer pojedynczy kosztuje 15 cnt.

Odpowiedzialny redaktor i wydawca: Dr. Stanisław Rowiński.

Kilka słów o ważności, potrzebie i użytku gymnastyki

napisał

Dr. Ludwik Bierkowski, Prof. Chir. Uniw. Jagiel.

(Dokończenie).

Niektórzy nie mając należytego wyobrażenia o ćwiczeniach gymnastycznych i sądząc, że one są tylko niejako zabawką i zależą jedynie na uczeniu się niepotrzebnie biegać lub tańczyć po linach i t. d. twierdzą, że kilkugodzinna przechadzka zastąpić je potrafi. Takie twierdzenie bardzo jest mylne i pochodzi jedynie tylko z niewiadomości. Młodzieniec bowiem wyprowadzony ze szkoły na przechadzkę używa wprawdzie ruchu ciała, ale używa go według własnego upodobania, jak mu jest najlżéj i najwygodniéj, nie oglądając się na korzyści, jakie dla jego ciała na teraz i na przyszłość ztąd wyniknąć mogą. Taki ruch jest wprawdzie lepszy aniżeli żaden, lecz zawsze przyczynia się tylko do jednostronnego fizycznego wykształcenia ciała, gdy tymczasem ćwiczenia gymnastyczne wymagając wyrozumowanego ruchu i znacznego jednocześnie natężania wszystkich prawie mięs, wiązadeł i kości, nieporównanie korzystniéj na wykształcenie i wzmocnienie ciała wpływają. Rzeczą jest dowiedzioną, że jedna godzina ćwiczeń gymnastycznych więcéj młodzieńca kosztuje pracy fizycznéj i natężenia, aniżeli pięciogodzinna przechadzka.

Niektóre zbyt bojaźliwe osoby są tego zdania, że młodzież

odbywając ćwiczenia gymnastyczne, łatwo uledz może jakiemukolwiek niebezpiecznemu przypadkowi. Prawda, że nieprzewidziane przypadki wszędzie się wydarzyć mogą. Lecz gdybyśmy się na to z taką ścisłością oglądać mieli, natenczas nietrzebaby kłaść się na łóżko, bo ludzie najczęściéj na tym sprzęcie umiérają; nietrzebaby żeglować po morzu, bo mnóstwo tam już żeglarzy utonęło; nietrzebaby nareszcie chodzić po bruku, bo potknąwszy się o kamień złamać można nogę lub rękę i t. d. — Ćwiczenia gymnastyczne podług pewnych wyrozumowanych prawideł odbywane, nie dają powodu do nastąpienia szkodliwych wypadków. Każdy bowiem niewprawny jeszcze uczeń bywa zawsze od wszelkich nastąpić mogących przypadków najprzezorniéj strzeżony i zabezpieczany. Wyćwiczony zaś gymnastyk potknąwszy się, wywróciwszy lub spadłszy na ziemię, trafia zawsze na półłokciową przeszło warstwę ciągle przekopywanego i pulchnego piasku, który go w każdym razie od wszelkich ochrania uszkodzeń. — Nakoniec niektórzy zarzucają niesłusznie gymnastyce, że przyczynia się do znacznego zgrubienia i ociężałości rąk i czyni je do wykonywania delikatniejszych prac niezdatnémi. Prawda, że ręce gymnastyka tuż po odbytych ćwiczeniach, będąc znacznie znużone, są bezwątpienia niezdatne ani do kaligrafii ani do rysunków i t. p., które téż jedynie dla tego zawsze przed ćwiczeniami odbyte być powinny. Lecz skoro tylko parę godzin wypoczną, a wtedy każdy przekonać się może, że te same ręce bez najmniejszego drżenia najdelikatniejsze roboty z największą dokładnością wykonywać mogą i nieporównanie więcéj do tego nabędą usposobienia aniżeli ręce pieszczone.

Do zalet gymnastyki i tę jeszcze dodać można, że bardzo często obudza w młodzieży niespodziéwane nawet talenta. Téj niezaprzeczonéj prawdy sam na sobie doświadczyłem. Oddając się bowiem za granicą naukom lékarskim zamierzyłem sobie za powrotem do ziomków, otworzyć zakład ortopedyczny i w tym jedynie celu przykładałem się z całą gorliwością do anatomii, oraz odbywałem i zgłębiałem ćwiczenia gymnastyczne. Będąc zaś dosyć tworżliwym nigdy nie sądziłem poświęcić się chirurgii operacyjnéj. Wkrótce ustąpiła tworżliwość i że dziś jestem operatorem, że posiadam do wykonywania rozmaitych operacyj chirurgicznych tyle potrzebną siłę w rękach, odwagę, wytrwałość i przytomność umysłu, mam tylko jedynie gymnastyce do zawdzięczenia.

Wyłożywszy w krótkości ważność, potrzebę i użytek gymnastyki w względzie korzystnego jéj wpływu na wychowanie fizyczne

młodzieży, spodziewam się, że troskliwi o należyte wychowanie swoich dzieci rodzice, nie omieszkają posyłać synów do otworzonego już i urządzającego się obecnie w naszéj stolicy zakładu gymnastycznego. Rodzice pragnący szczęścia swoich dzieci niech raczą zwrócić uwagę na to, że posiadanie nauk w wysokim stopniu, jest niezaprzeczenie najpiękniejszą ozdobą człowieka; lecz na cóż się komu przyda ta ozdoba, kiedy goniąc za nią utracił tyle drogie zdrowie i przykrócił pasmo dni życia swojego *).

GRY I ZABAWY.

Napisał Z. Wyrobek.

(Ciąg dalszy).

Zanim przystąpimy do szczegółowego opisu gry, podajemy sposoby podbijania piłki nogą, które mają zastósowanie w poniżej umieszczonych prawidłach:

a) rzut z ziemi, jeżeli się piłkę położy na ziemi, a potem dopiero uderzy nogą;

b) rzut z kozła, jeżeli się piłkę przed sobą rzuci na ziemię a kopnie ją w chwili, gdy ta z powrotem w górę się odbije;

c) rzut z powietrza, jeżeli piłkę puści się z rąk na ziemię a podbije nogą, nim ona dotknie ziemi.

By wykonać rzut z kozła lub z powietrza, musi zatem grający puścić piłkę z własnych rąk a nie podbić ją po uderzeniu i rzuceniu jej przez innego z grających.

---

*) Na końcu rozprawki znajduje się następujący przypisek:

Wysoki Senat Rządzący W. M. K. i J. O. mając sobie ze strony podpisanego łącznie z Wnym *Królikowskim Ludwikiem*, utrzymującym pensyą młodzieży płci mezkiéj, przedstawioną pod dniem 28 października b. r. potrzebę urządzenia w stolicy Rzpltéj zakładu gymnastycznego, po zasięgnieniu w téj mierze zdania od JW. Komissarza Rządowego przy tutejszych zakładach naukowych, ze względu na korzyści jakie gymnastyka w szczególności dla młodzieży szkolnéj, a w ogólności dla społeczeństwa rokuje, raczył się łaskawie przychylić do projektu i uchwałą w dniu 13tym listopada b. r. do Nru 6586 zapadłą, przeznaczył na szkołę w mowie będącą, opuszczony od wielu lat były kościół Stéj Scholastyki wraz z podworcem obszérnym, do niego należącym.

Prawidła.

1) Przed rozpoczęciem gry przodownicy obu partyi ciągną losy pomiędzy sobą; wygrywającemu służy prawo albo wyboru połowy boiska albo rozpoczęcia gry przez pierwszy rzut. Oczywiście, jeżeli wiatr wieje lub słońce w twarz świeci, wybierze dogodną połowę boiska, w przeciwnym razie woli zatrzymać dla siebie rzut pierwszy. W pierwszym wypadku rozpoczyna grę partya przeciwna, w drugim przypada jej w udziale dowolny wybór miejsca.

Rzut pierwszy t. zw. *rzut ze środka* musi być rzutem z ziemi i to ze środka boiska. W tym celu środkowy napastnik trzymający piłkę *(5)* robi piętą dołek w ziemi przed sobą, kładzie w nim piłkę, poczem cofa się kilka kroków wstecz, by po rozbiegu silnie kopnąć piłkę ku nieprzyjacielskiej bramce; nie wolno mu jednakże tego uczynić, dopóki nie zawoła: »gotów?« i nie otrzyma od przodownika przeciwnej partyi odpowiedzi: »bij!«

Wszyscy grający z partyi przeciwnej muszą przed rzutem znajdować się przynajmniej 10 m. przed piłką i nie wolno im przedtem wybiegać naprzód, zbliżać się i w ten sposób przeszkadzać w kopnięciu piłki; jeżeli zaś który z nich to uczyni, natenczas podbijający piłkę ma prawo wykonać powtórny rzut. Grający zaś z partyi podbijającego muszą przed kopnięciem piłki znajdować się poza nią, w przeciwnym bowiem razie ma prawo żądać druga strona, by wykonano t. zw. *tłok* (p. niżej) na środku boiska.

Jeżeli piłka bezpośrednio po rzucie ze środka upadnie w polu a więc poza liniami bocznymi boiska, należy rzut powtórnie wykonać i to tak długo powtarzać, aż piłka padnie wewnątrz boiska lub matni.

Rzut ze środka wykonuje się:

a) przy rozpoczynaniu gry (partya oznaczona losem) a nadto

b) po zdobyciu bramki (partya, której bramkę zdobyto)

c) po zmianie miejsc (partya, która nie rozpoczynała gry).

2) Gra zasadza się na tem, że każda partya stara się zdobyć nieprzyjacielską bramkę, t. zn. piłkę od strony boiska przerzucić nogą ponad poprzeczną żerdzią bramki, bez względu na to, czy piłka w czasie tego bramki dotknie — a z drugiej strony swoją własną przed zdobyciem obronić. Tylko wtedy zdobędzie się bramkę, gdy piłka wprost po kopnięciu jej ponad żerdzią przeleci, a więc nie dotknie przedtem ani ziemi ani któregokolwiek z grających. Każdem kopnięciem piłki można zdobyć bramkę, z wyjątkiem rzutu z powietrza, rzutu ze środka i *rzutu z matni* (p. niżej).

3) Czas trwania gry należy z góry oznaczyć; po upływie połowy tego czasu następuje zmiana, t. j. partye zmieniają swe miejsca na boisku, a więc i bramki.

Można jednakowoż grać i w inny sposób, mianowicie nie oznaczać wcale czasu gry, lecz grać do pewnej liczby punktów: ta partya wygrywa, która prędzej tę liczbę osiągnie.

Punkty oblicza się w następujący sposób:

a) Próba (p. niżej) . . . . 2 punkty,
b) Zdobycie bramki przez *rzut wolny* (p. niżej) . . . 3 »
c) » » » próbę, przyczem jednak samej próby już się nie liczy . . . . 5 »
d) Zdobycie bramki w każdy inny sposób . . . . . 4 « .

4) Od chwili, kiedy przez pierwszy rzut gra się rozpoczęła, wolno każdemu z grających przechodzić na drugą połowę boiska, wolno piłkę kopać, popychać nogą przed sobą, podejmować ją z ziemi, chwytać z powietrza i biedz za nią w dowolnym kierunku.

Nie wolno jednakowoż piłki z ziemi podejmować:

a) podczas tłoku,

b) jeżeli piłka została położona na ziemi po zatrzymaniu niosącego ją przez któregokolwiek z przeciwników.

Prócz kopania piłki dozwolone jest odbijanie jej głową, piersią lub barkiem — jednakże uderzać piłkę dłonią lub ramieniem, rzucać ją lub podawać drugiemu grającemu wolno t y l k o w s t e c z t. j. w kierunku własnej bramki, n i g d y w p r z ó d t. j. w kierunku bramki nieprzyjacielskiej.

5) Jeżeli grającego, który niesie piłkę lub z nią ucieka, aibo samą piłkę w jego rękach zatrzyma jeden lub kilku przeciwników, musi tenże natychmiast zawołać: »t ł o k!« i w tej chwili położyć piłkę przed sobą na ziemię. (Jeżeli przy zatrzymywaniu niosącego upadnie piłka na ziemię, to i wtedy powinien nastąpić tłok). Wolno zatrzymać niosącego lub piłkę tylko o tyle, by tenże nie mógł z nią dalej uciekać, szarpanie go zaś przy tem lub przewracanie, wydzieranie mu piłki z rąk i t. p. jest i zbyteczne jako nieprowadzące do celu i stanowczo wzbronione. Z drugiej jednak strony należy niosącego piłkę lub piłkę samą w jego rękach faktycznie zatrzymać t. j. osadzić na miejscu; wszelkie przytrzymywanie, gdy mimo tego zdoła niosący dalej z piłką uciekać, nie może uchodzić za rzeczywiste zatrzymanie.

Na okrzyk zatrzymanego zbiegają się n a p a s t n i c y obu partyi i urządzają wyż wymieniony *tłok:* Stają oni przy leżącej piłce naprzeciw siebie (od strony swoich bramek) jeden tuż obok drugiego, ramię przy ramieniu, w jednym lub w kilku rzędach i pochyleni wprzód starają się odeprzeć przeciwników, a posuwając równocześnie nogami piłkę przed sobą, zapędzić ją jak najbliżej nieprzyjacielskiej bramki (fig. 4). Trwa to tak długo, aż piłka przez przypadkiem powstałą lukę między napastnikami wypadnie na zewnątrz: natychmiast chwyta ją najbliżej stojący i pędzi z nią co tchu ku bramce nieprzyjacielskiej.

Tłok można wykonywać jedynie wewnątrz boiska, nigdy w polu lub w matni. Jeżeli zatem przy tłoku piłka wypadnie w pole lub do matni, to tem samem przestaje i tłok istnieć a piłkę w odpowiedni sposób (p. niżej) należy znowu do gry wprowadzić.

Niekoniecznie wszyscy napastnicy obu partyi muszą brać udział w tłoku, powinno ich być jednak jak najwięcej. Jeżeli w tłoku który z napastników upadnie, należy natychmiast dalszego tłoczenia

się zaprzestać; jeżeli (jak sędzia zawyrokuje) stało się to przypadkiem, podejmuje się tłok na nowo, jeżeli umyślnie, ma prawo przeciwna partya żądać rzutu wolnego (p. niżej).

6) Jeżeli piłka podczas gry wypadnie z boiska poza linie boczne a więc w pole, lub wybiegnie z nią tamże jeden z grających (choćby tylko jedną nogą), to w pierwszym wypadku musi jeden z członków tej partyi, która ostatnia piłki na boisku nie dotknęła, w drugim wypadku ten, kto piłkę poza granicę wyniósł, powrócić z nią na to miejsce, gdzie piłka granicę przeszła i stamtąd:

a) rzucić ją na ziemię, a następnie po odbiciu się jej — kopnąć w dowolnym kierunku (rzut z kozła), biegnąć z nią popychając przed sobą nogami lub odrzucić któremukolwiek ze swojej partyi — albo

b) położyć piłkę na boisku na linii prostopadłej do linii bocznej w celu wykonania tłoku, jednakże w odległości najmniej 5 m., najwięcej 15 m. od granicy (należy to zgłosić) — albo

c) rzucić ją na boisko prostopadle do linii bocznej; jeżeli piłkę rzucono nie prostopadle do granicy, ma prawo żądać partya przeciwna, by ona sama rzut ten powtórnie wykonała.

W wypadku pod *c)* powinien rzucający zawołać: »rzut!« w celu zwrócenia uwagi grających, by odpowiednio się ustawili. Napastnicy obu partyi stają natychmiast naprzeciw siebie (od strony swoich bramek) w dwóch zbitych rzędach prostopadłych do linii bocznej tworząc w ten sposób jakby ulicę (fig. 5). Między nich, w tę ulicę ciska rzucający piłkę, którą każdy stara się uchwycić a potem z nią uciec jak najprędzej ku bramce nieprzyjacielskiej, odrzucić ją innemu lub kopnąć, słowem zrobić to, co uważa w danej chwili za najstosowniejsze.

7) Jeżeli piłka podczas gry dostanie się do pola matni bez względu na to, przez którą partyę tamże wpędzona lub zaniesiona, — lub do matni, wpędzona tam przez partyę nieprzyjacielską a zatrzymana rękami na ziemi przez broniącą, natenczas należy piłkę z powrotem na boisko wprowadzić przez t. zw. *rzut z matni,* który wykonuje ta partya, w czyjej matni lub polu matni piłka się znalazła.

Jeżeli jednakże który z grających wpędzi lub rzuci piłkę do własnej matni a nadto przytrzyma ją ręką na ziemi albo ją tam zaniesie i położy na ziemi, w takim razie należy ją zanieść z powrotem na miejsce, skąd błąd ten popełniono, w celu wykonania tamże tłoku. Wolno zatem wbiegać grającemu z piłką w rękach do własnej matni, byleby jej tylko tam na ziemi nie położyć, jak również każdej chwili przez kopnięcie wyrzucić ją z powrotem na boisko.

Rzut z matni musi być rzutem z kozła, a należy go wykonać na boisku w odległości nie większej jak 25 m.*) od matni

---

*) Wszystkie odległości podane są odpowiednio do wymiarów boiska na początku wymienionych (75 : 100).

kopiącego piłkę. Jeżeli rzut z matni nie był rzutem z kozła lub wykonano go z miejsca, które było oddalone od matni więcej niż 25 m., dalej, jeżeli w chwili rzutu znajdował się którykolwiek grający z partyi kopiącego przed piłką a nie poza nią, gdzie stać powinien lub jeżeli po rzucie upadła piłka nie dalej jak 25 m. od matni kopiącego — ma prawo żądać partya przeciwna, by albo rzut powtórnie wykonano, albo też tłok i to na środku boiska a w odległości 25 m. od matni. Prawo żądania powtórnego rzutu (nie tłoku) przysługuje jej nadto wtedy, gdy piłka wskutek rzutu wyleci poza linie boczne.

Oprócz wspomnianych wypadków wykonuje się rzut z matni nadto jeszcze wtedy, gdy piłka po nieudałej próbie wpadnie do matni nieprzyjacielskiej.

8) Jeżeli który z grających przytrzyma piłkę ręką na ziemi w matni nieprzyjacielskiej (czy wpędzoną, czy zaniesioną), przyczem zawoła: »p r ó b a!« to partya jego zyska przez to prawo zdobywania bramki przez t. zw. *próbę* (fig. 6).

W tym celu niesie piłkę ten, który ją w matni przytrzymał i z miejsca, gdzie ją przytrzymał, w linii równoległej do linii bocznej tak daleko na boisko, jak to uważa za stósowne i tam kładzie ją na ziemi przed tym, który ma podbić piłkę w kierunku bramki. Próbę wykonuje się zatem przez rzut z ziemi. W chwili rzutu musi partya atakująca znajdować się poza piłką z wyjątkiem tego, który piłkę na ziemi położył, w przeciwnym razie wykonuje się tłok w tem samem miejscu, na żądanie drugiej partyi. Partya broniąca bramki może biedz naprzeciw podbijającego (by mu w rzucie przeszkodzić) natychmiast, jak tylko piłka dotknęła ziemi. Jest więc rzeczą przynoszącego piłkę szybko położyć ją przed gotowym do kopnięcia towarzyszem i w tej chwili usunąć się na bok.

Jeżeli widocznem jest, że partya atakująca nie zdołała osiągnąć próby jedynie wskutek nieprawidłowej gry ze strony drugiej partyi (np. ktoś podstawi nogę niosącemu piłkę, ten wskutek tego upadnie i piłka wypadnie mu z rąk, jeden zaś z broniących kopnie ją z matni z powrotem na boisko), natenczas ma ona prawo żądać pozwolenia na wykonanie próby, jak gdyby faktycznie piłkę w matni na ziemi położyła. Przy tak przyznanej próbie wynosi się piłkę na boisko z miejsca, gdzie błąd popełniono.

Gdy który z grających wbiegnie do matni z piłką w rękach celem uzyskania próby, lecz zostanie zatrzymany, nim ją zdoła na ziemi położyć, należy wykonać tłok w odległości 4 m. od matni, naprzeciw miejsca, gdzie niosącego zatrzymano; w samej matni bowiem nigdy tłoku się nie wykonuje.

Po zdobyciu bramki przez próbę rozpoczyna się grę na nowo, jak już wyżej wspomnieliśmy, rzutem ze środka — po nieudałej próbie, rzutem z matni. (C. d. n.).

PRZYKŁADY.

Różności.

Woltyże dwójek (z pomocą współćwiczącego)

ułożył Walter i Sp.

Ćwiczenia wykonalne w obie strony podane są w jednę stronę; *A* oznacza wykonującego ćwiczenie, *B* pomagającego. (Wszystkie poniżej umieszczone ćwiczenia zostały praktycznie przerobione).

Woltyże rozkroczne (z postawy stojąc).

Z boku.

1) Wsiad rozkroczny na bark.

A w postawie rozkrocznej, zwrócony twarzą do prawego boku *B; B* w post. rozkr. o nogach ugiętych — *A* opiera lewą rękę na głowie *B*, prawą zaś chwyta jego lewą dłoń; *B* wkłada prawą rękę między nogi *A* i opiera dłoń na jego krzyżach, przyczem trzyma tułów prosto a kark sztywnie — *A* wspierając się na głowie i ręce *B*, podskakuje w górę do siadu rozkrocznego na prawym barku *B; B* prostując nogi unosi *A* w chwili podskoku.

Wsiad powyższy wykonuje się także z oparciem obu lub tylko jednej dłoni na głowie *B*.

2) Przeskok rozkroczny.

Jak pod 1) z tą różnicą, że *A* zamiast siadać, przeskakuje *B*, przyczem (przy chwycie za ręce) w chwili, gdy *A* znajduje się w powietrzu ponad *B* — puszczają ćwiczący ręce.

3) Wsiad rozkroczny na barki z $^1/_4$ obrotem.

Postawa i chwyt jak pod 1) — w locie wykonuje *A* $^1/_4$ obrotu w prawo i przenosząc lewą nogę na lewy bark *B*, siada na oba barki twarzą zwrócony w tę samą stronę co *B*.

4) Przeskok rozkroczny wprzód z $^1/_4$ obrotem.

Jak pod 3) z tą różnicą, że *A* zamiast siadać przeskakuje *B*.

5) Przeskok rozkroczny wstecz z $^1/_4$ obrotem.

Postawa i chwyt jak pod 1), lecz *A* chwyta tylko głowę *B* — w locie wykonuje *A* $^1/_4$ obr. w lewo i przenosząc prawą nogę ponad lewy bark *B*, zeskakuje za nim na ziemię, tyłem do niego zwrócony.

Z przodu.

6) Wsiad rozkroczny na biodra.

A i *B* w postawie rozkrocznej twarzami do siebie zwróceni — *A* opiera dłonie o barki *B; B* chwyta *A* za ramiona od zewnątrz albo — *A* wcale nie chwyta *B* a *B* ujmuje *A* za przeguby rąk —

A podskakuje i opasuje nogami biodra *B; B* unosi *A* w górę i pochyla się lekko wstecz.

7) Wsiad rozkroczny na ramiona.

Postawa jak pod 6) — *A* opiera dłonie o barki *B; B* wkłada ręce między nogi *A* i opiera dłonie na jego krzyżach — *A* podskakuje w górę i siada na ramiona *B* w zgięciu łokciowem.

8) Wsiad rozkroczny na barki tyłem.

A w postawie zasadnej, tyłem zwrócony do *B; B* w post. rozkr. o nogach ugiętych — *A* zwraca ramiona na wewnątrz, ugina je w łokciach i wspiera się dłońmi na dłoniach *B*, albo *B* chwyta *A* za biodra, *A* zaś *B* za przeguby — *A* podskakuje i prostując ramiona siada rozkrocznie ponad głowę *B* na jego barki; *B* prostując nogi i przekładając głowę między nogi *A* unosi go w górę w chwili podskoku.

Zesiad z powrotem: *B* ugina nogi i podrzuca *A* w górę, przyczem obaj prostują silnie ramiona.

9) Przeskok rozkroczny.

Postawa jak pod 6) — *A* opiera dłonie o głowę *B; B* chwyta *A* za biodra lub, co lepiej, wkłada ręce między nogi *A* i opiera dłonie na jego krzyżach — *A* przeskakuje przez *B; B* unosi go trzymając kark prosto a prostując nogi.

Ten sam przeskok można wykonać i ze siadu na ramionach (7).

10) Przeskok rozkroczny z postawy jednonoż na rękach.

A w postawie zasadnej twarzą zwrócony do *B; B* w post. rozkr. o nogach ugiętych a ramionach zwisłych, splata razem palce zwracając dłonie ku górze — *A* opiera dłonie na głowie *B* a prawą stopę stawia na jego dłoniach — *A* odbija się lewą nogą i wspierając się na głowie *B* a równocześnie silnie p r o s t u j ą c n o g ę prawą przeskakuje przez *B;* w chwili gdy *A* prostuje nogę, prostuje nogi także i *B*, nie ugina jednakowoż ramion.

11) Przeskok rozkroczny z postawy obunóż na rękach.

Postawa i chwyt jak pod 10), lecz *B* nie splata palców, tylko grzbiety rąk opiera na udach — *A* staje prawą stopą na lewej, poczem lewą na prawej dłoni *B* — *A* trzymając przez cały czas nogi proste odpycha się rękami od głowy *B* i przeskakuje przez niego; w tejże samej chwili *B* prostuje nogi.

12) Przeskok rozkroczny tyłem.

Postawa i chwyt jak pod 8), lecz tylko za dłonie — *A* odbija się i prostując ramiona przeskakuje przez *B; B* prostując nogi i ręce unosi *A* w górę w chwili podskoku (gdy *A* znajduje się ponad głową *B*, wtedy puszcza ręce jego a *B* ugina je i cofa szybko ku sobie, by nie zawadzić nimi o nogi *A).*

Z tyłu.

13) Wsiad rozkroczny na barki z łydki.

A w post. zasadnej twarzą zwrócony do pleców *B; B* także w post. zas. lecz o stopach spojonych — *B* robi zakrok prawą nogą (nie zmieniając kierunku stopy) i opiera stopę palcami o zie-

mię a nogę lekko w kolanie ugina, nadto podnosi ugięte ramiona w pion (dłonie w wysokości szczytu głowy a łokcie na zewnątrz); *A* splata swe dłonie z dłońmi *B* a prawą stopę stawia na jego łydce tuż pod kolanem — gdy *A* stawia stopę, *B* ugina lekko obie nogi, poczem natychmiast silnie je prostuje, w tej samej chwili prostując i ramiona; równocześnie *A* odbija się lewą nogą, prostuje prawą a wspierając się rękami na rękach *B* podskakuje w górę do siadu rozkrocznego na barkach. W chwili skoku zbliża *B* szybko łokcie ku sobie.

14) **Przeskok rozkroczny z łydki.**

Jak pod 13) z tą tylko różnicą, ze *A* zamiast siadać na barki, podskakuje do podporu o ramionach prostych, poczem bezpośrednio przeskakuje rozkrocznie przez *B; A* cofa ręce jak pod 8).

(C. d. n.).

PYTANIE.

Zwrócono się do nas z zapytaniem, czyby nie należało zamiast dotychczasowych drewnianych używać żelaznych poręczy, które mają być lepsze i trwalsze. Jedno z towarzystw gimn. ma zamiar takie u siebie zaprowadzić.

Z pytaniem tem udajemy się do naszych Czytelników prosząc o odpowiedź do 20 bm. Odpowiedzi najlepsze w przyszłym numerze umieścimy.

Sprawozdanie z piśmiennictwa gimnastycznego.

Przewodnik gimnast. »Sokół« Nr. 6 zawiera: V. Sprawozdanie Wydziału Związku pol. gimn. Tow. sok. — Ćwiczenia wolne czyli wspólne na miejscu (c. d.). — Rozwój gimn. szwedzkiej (c. d.). — Sprawy Związku pol. gimn. Tow. sok. w Austryi. — Sprawy Związku pol. gimn. Tow. sok. w Niemczech. — † Ignacy Przybyłkiewicz. — Kronika. — Inseraty.

»Sokół« Organ Zw. P. T. Sok. w Ameryce Nr. 8 zawiera: Nieporozumienia. — Sokolstwo wobec wojny. — Obchody Mickiewiczowskie. — Rower swatem kom. Dr. Rafa. — Zarys ćwiczeń na poręczach A. Durskiego. — Przykłady. Drążek: zwieszenia i zmiany uł. St. Michalski. — Zarys nauki gimnastyki sokolej i towarzyskiej A. Durskiego, — Idea sokola wiersz R. Adamskiego. — Sprawy związkowe,

»Koło« Nr. 12 zawiera: 511 wiorst trzynastoletniego turysty. — Jazda na kole ze stanowiska lekarskiego n. Dr. P. Richter (tłum.). — Sport kolarski na wystawie jubil. we Wiedniu p. W. Krzepowskiego. — Noc majowa na Dynasach. — Karnawał Nicejski w Warszawie. — Korespondencye. — Kronika.

»Sokol« Nr. 6 zawiera: Fizyologia ćwiczeń cielesnych Dr. F. Langrange. — Sokół odleciał. — Początki nowej doby czeskiego Sokolstwa n. J.

Krěn. — O powolnych truciznach odczyt E. Vlasaka. — Nauka gimnastyki w szkołach rosyjskich p. A. Skotaka. — Towarzystwa sokole w ziemiach zniemczonych. — Z krain zagrożonych. — Statystyka towarzystw sokolich w r. 1897, Literatura. — Sprawy słowiańskie. — Sprawy obce. — Rozmaitości.

Věstnik Sokolský Nr. 10. zawiera: Do czesko-słowiańskiego Sokolstwa. — Kilka słow o odczytach p. Dr. Preiningera. — Wieczory ćwiczebne: Poręcze, wspierania. Zapasy n. A. Očenašek. — Rozkład ćwiczeń dla członków. — Sprawozdania. — Rozmaitości.

Nr. 11 zawiera: Ojcu narodu wiersz K. J. Obratila. — Franciszak Palacky n. I. Z. Borotiňský. — Projekt zawodów sokolich. Ćwiczebne wieczory: Ćwiczenia wolne na zjazd żupy krkonovšskiej. Kozioł wszerz, woltyże kucznokroczne n. F. Masek. Koń wszerz wolt. odwrotne n. J. Vaniczek. — Sprawozdania. — Rozmaitości.

Sokol Americký Nr. 5 zawiera: Jeszcze o zapomogach. — Pułk sokoli. — Podnieśmy czynność ćwiczebną towarzystw! — Ze Sokoła amerykańskiego. — Korespondencye.

Gimnastika Nr. 6 zawiera: O wychowaniu fizycznem młodzieży i inne jeszcze pokrewne temata n. Dr. Hramilowić. — Eiselen, jego prace i jego zakład gimnastyczny. — Wiadomości.

KRONIKA.

Dodatku, z przyczyn od redakcyi niezależnych nie dołącza się do dzisiejszego numeru, natomiast przyszły obejmie dodatek podwójny.

W uroczystościach Mickiewiczowskich względnie w uroczystym pochodzie wzięło udział także Sokolstwo, a szczególnie okręg krakowski i delegacye w łącznej liczbie 189 uczestników, przyczem, jak zazwyczaj musztra i sam pochód pozostawiały bardzo wiele do życzenia.

Poświęcenie sztandaru gniazda sokolskiego w Podgórzu w dniu 29 czerwca b. r. zakończyło się popisem gimnastycznym całego okręgu krakowskiego w parku miejskim na prześlicznie położonem boisku, które otoczone skalistą ścianą Krzemionek, przypomina grecki amfiteatr, (gdyby tylko wykuć w bocznych zrębach ławy kamienne) a ze względu na swój rozmiar parę setek ćwiczących objąćby mogło. Po gładko wykonanych ćwiczeniach wspólnych (jubileuszowe lwowskie), których wielką zaletą ciągła zmiana frontu, dozwalająca przypatrywać im się ze wszystkich stron, nastąpiły ćwiczenia szkolne na przyrządach w 6 zastępach. Najwięcej zainteresowania budził skok o tyczce, w którym osiągnięto wysokość 2 m. 50 cm. t. j. wysokość stojaków, nadto podobały się ćwiczenia na koniu wzdłuż i poręczy; jedne z poręczy obsadził karny zastęp skawiński zwracający uwagę ładnem przystępywaniem do przyrządu. Wkońcu ćwiczono jeszcze na koniu wszerz i na drążku, gdzie jednak zastęp bocheński ani doborem ćwiczeń, ani czystością wykonania wcale nie zachwycał. Nastąpiły ćwiczenia maczugami zawsze ładne i miłe dla oka, poczem popis wzorowego zastępu na stole i drążku, w którym prócz znanych choć bardzo trudnych i efektownych ćwiczeń, nie widzieliśmy nic nowego. Zaznaczyć też musimy, iż wolelibyśmy ćwiczenia mniej trudne a wykonane czyściej i z pewną staranniejszą cechą i wykończeniem. Popis zakończyły piramidy, ułożone metodą dydaktyczną, które od trójek przeszły stopniowo do imponującego obrazu, złożonego z 24 ćwiczących. Jeźli co można im zarzucić, to zbyt długie przygotowywanie, co jednak — o ile nam wiadomo — wynikało z powodu dorywczego zastępstwa kilku nieobecnych (i niesumiennych w tym kierunku) uczestników.

Ćwiczeniami kierował naczelnik okręgowy S. Ruciński i naczelnik gniazda podgórskiego K. Nowak. Po popisie odbył się festyn przy świetle rozpalonych tu i owdzie ognisk, na tle których skupiona około sztandaru drużyna

sokola przedstawiła piękny żywy obraz. Żałować tylko jeszcze wypada, że przy tak dobrych lokalnych warunkach i liczbie ćwiczących nie urządzono improwizowanych zawodów w biegu, skoku i t. p. Obudza to zawsze ciekawość i zapał a daje poznać materyał gimnastyczny, jakim sokolstwo, względnie jeden jego okręg rozporządzać może.

Regaty na Wiśle urządzone przez oddział wioślarski »Sokoła« krakowskiego jako punkt wstępny Wianków, wypadły jak zazwyczaj dobrze lecz z długiemi pauzami. Różnice pomiędzy łodziami były znaczne. W pierwszym biegu na skulach pojedynczych zwyciężył Kozakiewicz na »Iskrze«, w drugim na skulach podwójnych ze sterem przyszła pierwsza do mety »Racławka« ze sternikiem Gędłkiem, w trzecim na skifach: »Wawel« z Tieslerem, w czwartym na cztero-wiosłówkach ze sterem: »Mierzwiński« ze sternikiem Stypkowskim.

Egzamin z gimnastyki na nauczycieli dla szkół średnich i seminaryów nauczycielskich przed komisyą państwową w Krakowie, zdali z odznaczeniem pp. Kirkor Michał słuch. med. i Nowak Kasper słuchacz praw, członkowie grona naucz. Sokoła krakowskiego.

Ze Stanisławowa. W dniu 2go czerwca odbył się doroczny popis szkoły gimnastycznej tamtejszego Sokoła. Wśród dźwięków muzyki wkroczyło na salę 22 chłopaczków oddziału młodszego w wieku od lat 6 do 12 i po ustawieniu, które bez zarzutu wypadło, rozpoczęto ćwiczenia wolne w takt sokolego marsza. Wykonano 4 obrazy, które jak na bardzo młodociany wiek uczestników, wypadły można powiedzieć świetnie. Następnie rozpadła się dziatwa na trzy zastępy; z tych najmłodszy ćwiczył skok w dal, a po zmianie zwieszenia i zmiany na poręczach, średni pochody na drabinie i na koźle woltyże rozkroczne, najstarszy zaś (od 10 do 12 lat) wymyki na drążku a po zmianie łączenia woltyży na koniu. Pomijając odpowiednio dobrane ćwiczenia dwóch młodszych zastępów, którym nic zarzucić nie można, zaznaczyć tu musimy o zastępie najstarszym, że ćwiczenia tegoż, zwłaszcza zaś na drążku zbyt były trudne i naszem zdaniem, jak na wiek ćwiczących niestosowne. To też n. p. wymyku w zamachu z wyjątkiem jednego ucznia żaden porządnie nie wykonał, nie mówiąc już o wychwytach na dowolne ćwiczonych.

Drugą część popisu rozpoczęło 17 uczniów starszych ćwiczeniami wolnemi, które mimo trudności, w ogólności bardzo dobrze wypadły. To samo da się powiedzieć o ćwiczeniach na przyrządach obu zastępów na drążku i koniu. Rozumie się, że lwią część oklasków bardzo licznie zgromadzonej publiczności, zbierał zastęp starszy, ale bo też zupełnie słusznie zwracał całą uwagę obecnych na siebie, dzięki ćwiczeniom ładnym i mimo trudności przez przeważną część ćwiczących zupełnie czysto wykonanym. Z ćwiczeń na koniu podnieść musimy jako oryginalne przeskoki okroczne dwojakowe ponad grzbiet i kark wykonane przez dwójki tuż po sobie biegnące. Z ćwiczeń zaś dowolnych na drążku, (o ile je dokładnie zauważyć mogliśmy), przytoczyć musimy następujące jako świadczące chlubnie o znakomitem wyćwiczeniu niektórych jednostek. 1) Wspieranie zamachem podchwytem do wagi w podporze, stanie ciągiem, siad kuczny między ręce, kołowrót wprzód. 2) Wspieranie zam. podchwytem do stania na rękach, kołowrot olbrzymi podchw., w staniu na rękach, 1 $/_2$ obrotu ze zmianą chwytu, kołowrot olbrzymi nachwytem, zeskok zawrotny z $/_2$ obrotem. 3) Wychwyt przodem nachwytem, odmach wychwyt tyłem, opust, przewlek nóg, zamach podmykiem, w przednim zamachu przewrót wolny (salto).

Pierwsze dwa ćwiczenia wykonał uczeń VII realnej Szwarz, trzecie jego kolega Hickiewicz. Mówią one same za siebie, przeto chwalić chyba zbyteczne.

Na zakończenie wykonały oba oddziały zupełnie wzorowo kilka piramid zbiorowych (wycinek z piramid zlotowych).

Całość popisu robiła wrażenie niezwykle dobre, znać było we wszystkim porządek, prawdziwie sokolą karność, zamiłowanie uczniów do ćwiczeń obok umiejętnego prowadzenia i dobrej szkoły, co wszystko świadczy chlubnie o niezmordowanej pracy naczelnika Wł. Świątkiewicza, jakoteż innych nauczycieli tamtejszego gniazda.

Z Rzeszowa. W dniu 5go czerwca b. r. odbył się tamże doroczny zjazd delegatów towarzystw sokolich a równocześnie posiedzenie grona naucz.

związkowego. Ponieważ obrady delegatów zajmowały się przeważnie częścią organizacyjną i administracyjną, przeto też sprawozdania z nich nie zdajemy. Co się zaś tyczy posiedzenia grona to wspominamy tylko o dwóch uchwałach jako może najbardziej naszych czytelników obchodzących. Pierwsza dotyczy wakacyjnego kursu nauczycielskiego, który ma odbyć się w miesiącach wakacyjnych b. r., a którego warunki znane są wszystkim z Przewodnika gimnastycznego, druga zaś dotyczy wniosku krakowskiego grona nauczycielskiego w sprawie urządzenia zawodów wszechsokolskich w Krakowie w jesieni b. r. O wniosku tym donosiliśmy już czytelnikom w jednym z poprzednich numerów pisma, dziś zaś podzielić się musimy z nimi tą smutną wiadomością, że wniosek ów upadł wobec czego zamierzone zawody wszechsłowiańskich Sokołów do skutku obecnie nie przyjdą. O zawodach tych i o ich pożyteczności będziemy mieli prawdopodobnie sposobność pomówić jeszcze później, dziś poprzestajemy na podaniu faktu.

Skoro już mowa o zjeździe w Rzeszowie, to trudno przepomnieć część gimnastyczną wieczorku, jaki się na cześć gości tamże odbył pod kierownictwem tamtejszego naczelnika K. Starego. Ćwiczyło wprawdzie tylko sześciu członków, co niezbyt pochlebnie świadczy o pilności reszty — ale za to wywiązali się z zadania swego bardzo dobrze dzięki czystości z jaką wykonali tak przewroty i przerzuty na poręczach, przeplatane piramidami na tym przyrządzie, jak i piramidy wolne. To też wszystkie ćwiczenia bardzo dobre wywołały na gościach wrażenie i zupełnie słuszny poklask zyskały.

Nowy przyrząd gimnastyczny. Czytamy w Nrze 6 Sokola: »Koń z trzema łękami jest najnowszym przyrządem gimnastycznym, raczej najnowszem udoskonaleniem przyrządu gimnastycznego, miał go zbudować niejaki Wehner z Lipska aczkolwiek do tego pomysłu i inni się przyznają. Trzeci łęk znajduje się na karku i oddalony jest od najbliższego na szerokość siodła. Na tak zbudowanym koniu można ćwiczyć nietylko wszystkie dawniejsze woltyże ale nawet zupełnie nowe na innym koniu niewykonalne, wobec czego bogactwo ćwiczeń na koniu z łękami jeszcze bardziej wzrosło.«

Międzynarodowe zawody odbyły się w dniach od 30 maja do 2 czerwca b. r. w Kopenhadze. Zawody objęły niemal wszystkie działy gimnastyczne i sportowe, nie przyniosly jednakże nadzwyczajnych wyników. I tak: w skoku w wyż (bez odskoczni) przeskoczył zwycięzca Szwed Bonthron 1 m. 66 cm., w skoku w dal (bez odsk.) zwyciężył Due, Norwegczyk przeskoczywszy 5 m. 50 cm., w rzucaniu dyskiem Szwed Söderström, który rzucił na 30 m. 85 cm., w rzucaniu oszczepem (z rozbiegiem) Szwed Sjöberg, który rzucił na 37 m. 15 cm.

Profesor Karol Planck wydał w Sztutgardzie książkę, w której powstaje gwałtownie przeciw piłce nożnej, a to ze stanowiska estetycznego i etycznego. Nie podoba mu się kopanie piłki nogą, rażą pozy grających i ta pewnego rodzaju brutalna zaciekłość, jaka podczas gry panować musi. Trudno na tem miejscu rozwodzić się o zaletach i wadach piłki nożnej, ma ona jedno i drugie; w każdym jednak razie zalety przeważyć muszą, to też rozprawa prof. Plancka znalazła wszędzie walną odprawę.

Łyżwy na kółkach, które od tak dawna poszły już w zapomnienie, doczekały się znowu w Anglii swych zwolenników. Urządzono nawet bieg o mistrzowstwo, wątpić jednak należy czy wobec konkurencyi roweru sport ten długo się utrzyma.

Gimnastyka w pociągu. Pociągi kursujące na niedawno otwartej sybirskiej linii kolejowej między Petersburgiem a Tomskiem zaopatrzono w ciężarki i przyrządy gimnastyczne, gdyż sześciodniowa jazda wymaga chyba od czasu do czasu rozruszania mięśni.

Nielada wytrwałość posiada Max. Dauthage, członek gimnast. towarzystwa w Wiedniu, który w przeciągu 3 i pół godziny zrobił 4200 głębokich przysiadów obunóż tracąc przez to kilogram na wadze ciała.

Piękny skok w dal bez mostka wykonał niejaki Tibor Gajzágó w Budapeszcie podczas zawodów, urządzonych przez »Budapesti Torna-Club«; skoczył bowiem 6 m. 43 cm. w dal. Drugi po nim Ernest Schuberth wykonał również piękny skok na 6 m. 13 cm. Miał on podczas treningu skoczyć 6 m. 53 cm., a więc jeszcze więcej niż Gojzágó.

Inaczej niż my zapatrują się Niemcy na zdrowotne wychowanie dzieci i młodzieży, skoro cesarz niemiecki Wilhelm wyznaczył kwotę 35.000 marek dla studenckich towarzystw wioślarskich a rada szkolna miasta Wiednia — jak czytamy w *Wiener Tagblatt* — podniosła znowu kwestyę wprowadzenia obowiązkowej nauki w szkołach pospolitych żeńskich, która też prawdopodobnie z nowym rokiem szkolnym się rozpocznie. A u nas? U nas inaczej, gdyż nie dość, że na dziewiętnaście szkół ludowych zaledwie w dwóch są sale gimnastyczne, ale nawet nie korzysta się z już istniejących sal i urządzeń »Sokoła«, gdzie liczne i ukwalifikowane ciało nauczycielskie daje gwarancye dobrego i pedagogicznego kształcenia dzieci pod względem fizycznym. A jeśli o kogo, to chyba o tych maluczkich chodzić nam powinno, gdyż to jest podwalina nowego społeczeństwa.

Jeszcze słów kilka o dziełku p. Gładysza. Mimo upływu dłuższego czasu nie otrzymaliśmy dotąd żadnej odpowiedzi w poruszonej przez nas w poprzednim numerze kwestyi. Zostawiamy przeto szanownemu autorowi jeszcze jeden miesiąc na powzięcie postanowienia co do sądu polubownego będąc przekonani, że na takowy się zgodzi, chyba, że przyszedł do tego samego przeświadczenia, w jakiem my od początku pozostajemy, że żaden sąd polubowny złożony z ludzi, którzy jakie takie pojęcie mają o piśmiennictwie gimnastycznem, nie znajdzie w naszem sprawozdaniu nic takiego, coby z istotnym stanem rzeczy nie było zgodne.

W Sokole krakowskim odbyły się w dniu 3 b. m. ćwiczenia gimnastyczne na boisku letniem, urządzone z powodu imienin prezesa Sokoła. Rozpoczęły je zawody w rzucaniu kulą w dal, 10 klg. ciężką, z których zwycięzcą wyszedł druh Spála, rzuciwszy ją na odległość 6 m. 35 cm. Nastąpiły ćwiczenia krótkimi chorągiewkami przy oświetleniu bengalskim ogniem, którymi wykonano znane ćwiczenia maczugami w takt walca. W ten sposób wykonanych ćwiczeń nie widzieliśmy dotychczas — przedstawiały się one nadzwyczaj efektownie. Grono nauczycielskie w liczbie 6 wykonało piramidy wolne, po każdej z nich następował bezpośrednio obraz, przedstawiający zapasy, w końcu razem z członkami monogram z ludzi: »W. T. — CZOŁEM«, również przy oświetleniu.

Ćwiczenia wypadły składnie, z wykonania podnieść należy szybkie budowanie piramid.

OD REDAKCYI.

P. W. S. w Sanoku. Numer wychodzi nie pierwszego, lecz w pierwszych dniach każdego miesiąca, jak to Szan. Pan znajdzie na okładce numeru 1. ze stycznia b. r. Niepotrzebnie się Pan trudzi!

P. W. P. w Tarnowie. Dłużna nam należytość wynosi 40 ct. za plany ćwiczeń i rysunki piramid.

Bezimiennemu prenumeratorowi w Rzeszowie. Prosimy o nawisko, nauczeni bowiem doświadczeniem anonimowych sprawozdań w piśmie naszem nie pomieszczamy.

Kraków. — Druk W. L. Anczyca i Sp.